

网络游戏对青少年心理健康的危害及对策研究

——基于马克思主义哲学的分析

武燕乐

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年10月24日; 录用日期: 2024年11月28日; 发布日期: 2024年12月12日

摘要

马克思主义哲学为我们认识世界和改造世界提供了科学的世界观和方法论, 为我们正确地处理生活实践中的问题提供了指导。随着现代科学技术和信息技术的发展, 网络游戏日益走进人们的生活, 特别是进入二十一世纪以来, 网络游戏迅猛发展, 市场规模也迅速扩展。同时, 网络游戏也对青少年的心理产生了一些负面影响, 危害青少年心理的健康成长。因此, 我们要学会运用马克思主义哲学原理分析网络游戏对青少年心理健康的危害, 并采取一定措施, 化不良影响为积极影响, 帮助青少年身心健康成长。

关键词

马克思主义哲学, 网络游戏, 青少年, 心理健康, 危害, 对策

Study on the Harm of Online Games to Teenagers' Mental Health and Countermeasures

—Analysis Based on Marxist Philosophy

Yanle Wu

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Oct. 24th, 2024; accepted: Nov. 28th, 2024; published: Dec. 12th, 2024

Abstract

Marxist philosophy provides a scientific worldview and methodology for us to understand the world and transform the world, and provides guidance for us to correctly deal with problems in life

文章引用: 武燕乐(2024). 网络游戏对青少年心理健康的危害及对策研究. 心理学进展, 14(12), 43-48.
DOI: 10.12677/ap.2024.1412853

practice. With the development of modern science and technology and information technology, online games have increasingly entered people's lives, especially since entering the 21st century, online games have developed rapidly, and the market scale has also expanded rapidly. At the same time, online games also have some negative effects on teenagers' psychology, endangering the healthy growth of teenagers' psychology. Therefore, we should learn to use the principles of Marxist philosophy to analyze the harm of online games to the mental health of young people, and take certain measures to turn the adverse effects into positive effects, to help young people grow up healthily.

Keywords

Marxist Philosophy, Online Games, Teenagers, Mental Health, Harm, Counterplan

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着互联网而产生的网络游戏也对人们的生活尤其是青少年的生活产生了巨大影响，它作为一种休闲娱乐方式，越来越受到青少年的喜爱。虽然网络游戏在一定程度上对人们有积极影响，但是，它容易使青少年花费大部分的时间和精力在它上面，使他们除了游戏再也不关注其他任何东西。此外，网络游戏虽然能够丰富青少年的生活，使他们从中获得满足感和快乐，但是，网络游戏的参差不齐也给青少年的心理健康带来了一些负面影响。目前青少年心理健康的现状呈现出多方面的问题和挑战，主要包括抑郁和焦虑、学业压力、人际关系问题、网络成瘾、自我认同困惑等方面(郭丽，江光荣，2011)。我国虽然有学者对网络游戏和青少年的心理健康状况进行了研究，但关于网络游戏对青少年心理健康影响的研究还比较少。因此，研究网络游戏对青少年心理健康的负面影响，并提出合理对策具有十分重要的理论意义和现实意义。

2. 马克思主义哲学的核心观点

第一，物质观。马克思主义哲学认为，物质是世界的本原和基础，一切现象都可以归结为物质的运动和变化。这一观点强调物质的客观存在，并认为世界是物质的，而不是由意识或神创造的。

第二，意识观。马克思主义哲学认为，物质决定意识，意识是物质的产物，是物质的能动的反映。意识具有能动作用，对人体生理活动具有调节和控制作用。正确的意识能够促进事物的发展；相反，错误的意识则会阻碍事物的发展。

第三，实践观。马克思主义哲学认为，实践是认识的来源和检验真理的唯一标准。通过实践，人们能够认识世界，并在实践中改造世界。

第四，唯物论与辩证法。马克思主义哲学是唯物主义和辩证法的统一。唯物主义认为，物质决定意识，而辩证法强调事物内部矛盾是事物发展的根本动力。

第五，历史唯物主义。马克思主义哲学强调，社会历史的发展是由物质生产方式决定的，特别是生产力与生产关系的矛盾运动。历史唯物主义认为，社会的发展是一个不断前进的过程，是社会矛盾运动的结果。同时，马克思主义哲学认为，人的价值在于满足他人和社会的需要，是自我价值和社会价值的统一，价值观对人的作用主要体现在指导行为、塑造人格、影响社会关系等方面具有重要作用。

第六，认识论。马克思主义哲学认为，认识是一个不断发展的过程，是从感性认识到理性认识，再到实践，再回到新的感性认识的循环往复。实践是检验真理的唯一标准。

第七，社会存在与社会意识。马克思主义哲学认为，社会存在决定社会意识。社会意识是社会存在的反映，并对社会存在有能动的反作用。

这些核心观点构成了马克思主义哲学的理论体系，是指导人们认识和改造世界的理论工具。

3. 网络游戏对青少年心理健康的危害

网络游戏对青少年心理健康的危害可以从马克思主义哲学的辩证唯物主义和历史唯物主义角度进行解读。网络游戏对青少年心理健康的危害主要体现在对青少年智能、人格、道德观和社交能力的影响上，这些影响与马克思主义哲学中的实践观点和历史发展规律密切相关。

3.1. 产生心理依赖，危害身心健康

意识对人体生理活动具有调节和控制作用。网络游戏的设计和 content 大多具有高度的竞技性，极易激发青少年玩游戏的兴趣和动力，从而使青少年长时间沉迷其中，对青少年的身心健康造成不良影响，这充分说明了错误的意识会阻碍事物的发展。首先，青少年长时间沉迷于网络游戏当中，容易导致他们睡眠不足，没有充足的睡眠时间和适当的休息时间，从而出现身体不适，比如头疼、内分泌失调、食欲下降、免疫力下降等，长时间高度兴奋的网络游戏还会导致过度疲劳，对大脑皮质功能产生损伤(沈敏军, 2020)。这充分说明了高昂的精神可以催人向上，使人奋进；而萎靡的精神则会使人悲观、消沉，丧失斗志。其次，青少年过于沉溺网络游戏，还可能会导致他们与家人之间的交流减少，出现家庭关系紧张等问题，从而影响他们的身心健康发展。最后，网络游戏成瘾可能会对青少年的心理健康产生不良影响，导致他们出现焦虑、抑郁等负面情绪，缺乏积极向上、乐观开朗的心态和健康的心理状态。因此，我们要避免他们受到网络游戏成瘾等问题的影响和困扰。

3.2. 耗费时间和精力，学习成绩下降

实践的观点要求人们要在社会实践中获得知识和认识。马克思主义认为，人类认识活动是一个不断进行的过程，而实践是认识的基础，人通过实践活动可以获得各种信息和经验，并将这些信息和经验内化为自己的知识。网络游戏的虚拟世界虽然能够满足青少年对于新奇事物和刺激体验的需求，但是在这个过程中，青少年会逐渐形成一种虚假的自我认知，从而失去对现实生活的客观认识，将自身置于一个虚幻的世界中。网络游戏中虚拟的世界虽然可以使青少年获得丰富的体验和成就感，但是在现实生活中，人是需要通过实践活动来获得各种经验和认识的。青少年将自己置于一个虚拟世界中，将自身与现实社会隔离开来，导致他们在现实生活中缺乏实践能力(尹正积, 2019)。

马克思主义认为实践是检验真理的唯一标准。只有通过社会实践，才能检验真理的正确性。网络游戏虽然可以给青少年提供丰富的体验和成就感，但是在这个过程中，青少年会逐渐失去对现实生活的客观认识，分不清网络世界和现实世界，把二者混为一谈，从而丧失对客观事物的正确认识。网络游戏中丰富的世界和闯关成功后胜利的喜悦会使青少年通宵达旦沉迷在网络游戏中，而这种沉迷也会对他们在方面精力不足、注意力不集中、兴趣下降等方面产生影响(瞿志林, 郑旭滢, 2016)。

3.3. 疏于人际交往，易造成性格孤僻

从马克思主义哲学的历史唯物主义视角来看，人的本质是社会关系的总和，人的全面发展是社会发展的最终目标。长时间沉浸在网络游戏中的青少年，在虚拟世界中更容易感受到满足和成就，这导致他们在面对现实世界中的各种问题和复杂的社交互动时，常常选择逃避，久而久之，他们可能会产生自我

封闭的倾向,从而影响青少年在现实生活中的自我实现和全面发展(吴月华, 2020)。在网络游戏的虚拟环境中,满足的感觉与现实生活中的巨大落差形成了鲜明的对比。这种对比进一步影响了青少年的心理健康,使他们难以妥善处理复杂和紧张的人际关系。悲观的情绪和轻率的态度不仅不利于青少年心理健康的稳定发展,还可能在长期的心理落差中加剧对互联网和网络游戏的依赖,从而形成一个恶性循环。

在没有网络游戏之前,青少年大多是出门和别人玩耍,在户外活动。而现在青少年则花费更多的时间在网络游戏上,也就不怎么出门了,只沉溺于自己的网络游戏世界,从而减少与同龄人之间的交流,进而导致性格越来越内向或者孤僻,不爱和人说话,只沉浸于自己的世界。这对青少年的心理健康是十分不利的,使青少年失去了原本应有的活力。

3.4. 强化暴力倾向,扭曲性格人格

马克思主义哲学强调社会实践对人的道德形成的重要性,网络游戏中的不良内容替代了现实生活中的道德教育,导致青少年的道德观念发生扭曲。当前我国网络游戏行业仍存在监管不到位,相关法律法规尚不完善等现象,很多网络游戏中都有色情,暴力,凶杀等不良行为,青少年处在世界观,价值观和人生观形成的关键时期,这类不良信息内容很容易给他们的价值取向造成消极影响,以致于他们责任感和道德意识等方面都存在着不同程度的欠缺(孙浩, 苏竣, 汝鹏, 2023)。经济来源匮乏,沉溺于网络,痴迷于网吧,再加上暴力,凶杀等游戏给青少年心灵上带来的恶劣影响,单个青少年在虚拟世界中更新网络游戏所需经费巨大,现实社会中偷窃,抢劫等犯罪行为影响着青少年人生的道路。这充分说明了青少年在此阶段,有时候心理还不是很成熟,会有一定的模仿心理。网络游戏所营造的一种虚拟世界,极易使他们沉溺进去,特别是对于网络游戏中的一些暴力游戏,其游戏角色和故事情节设定比较血腥和暴力,由于青少年的模仿性,会使他们把这些内容的模仿带到现实生活中,一言不合就和同学们发生矛盾冲突,甚至是打架斗殴。最严重的是,这还有可能导致青少年的逆反心理更加严重,当他们和父母以及同学之间发生冲突时,做出错误的决定,从而引发犯罪。此外,游戏中的规则可能会引发青少年的反规则意识,诱发青少年侵犯财产犯罪(崔轶, 侯正旸, 2013)。

4. 对策

4.1. 政府

相关部门要出台和完善相关法律法规,防止未成年人沉迷网络游戏,并加强市场监管,引导网络游戏产业的健康发展。针对现在网络上各种信息的泛滥,采取一定的法律手段和技术手段,加强网络监管是非常必要的。特别是对于我国现在网络游戏的使用者越来越年轻化,网络游戏的防沉迷系统是十分必要的,要加强对未成年人的保护和监管。一是政府通过出台相关政策,进一步限制向未成年人提供网络游戏服务的时间和内容,从而减少未成年人的游戏时间。二是政府加强对网游企业的监管,要求游戏制作商改进易诱发青少年成瘾的游戏规则,开发设计有益于青少年身心健康的游戏内容,从而减少不良游戏对青少年心理健康的危害,引导他们树立正确的价值观。三是要推动相关的法律法规建设,通过法律手段切实保护未成年人身心健康(刘桂芹, 张大均, 2010)。也就是说,我们必须制定符合实际情况的相关网络法律,界定网上权责范围,限制网上非法信息的传播,尤其是网络游戏中的外挂、私服以及代练等不合理之处,要采取严格的措施,坚决抵制,把网络游戏的文化纳入法治轨道。

4.2. 游戏开发商

游戏开发商是游戏的源头,只有源头治理好了,游戏行业才会清净。因此,网络游戏开发商要自觉维护和营造健康的网络环境,设计绿色游戏。游戏开发商要开发更多有益于青少年身心健康的游戏内容,

如教育类、科普类游戏，既能满足青少年的娱乐需求，又能促进其知识增长和技能提升。同时，游戏开发商还要改进游戏设计，减少刺激性元素，避免过度奖励机制，减少青少年在游戏中的即时满足感，从而降低成瘾风险。也就是说，游戏开发商要承担一定的社会责任，增强道德意识，确保游戏内容健康、适宜青少年，防止含有暴力、色情等不良内容的游戏流入市场，及时调整和优化游戏设计，确保游戏对青少年的正面影响，引导青少年树立正确的人生价值观(高林海，2005)。

4.3. 学校

学校在青少年的思想政治教育中发挥着重要作用，学校要对青少年的思想和行为进行积极正确的引导，发挥正确意识对青少年成长的积极推动作用。学校可以通过开展专题德育教育项目和强化网络道德教育，帮助学生正确认识网络游戏的影响，培养他们的自我控制能力和情绪管理能力(吴雪，2023)，从而避免沉迷网络游戏。同时，学校也可以多开展一些社会实践活动，让学生在枯燥疲惫的学习生活之外能得到一定程度的放松，转移他们的注意力，减少他们对网络游戏的依赖，帮助学生建立健康的生活方式。同时，老师作为青少年三观的重要引导者以及人生导师，不应该仅仅是传授知识，还要对学生进行相关的正面引导教育和心理疏导，向学生讲述沉迷游戏的一些危害，普及网络知识，并强化他们的网络自律精神。例如，在班级内开展有关网络游戏利与弊的辩论赛，让学生们自己去思考；让学生观看一些励志电影，分享个人的观影感受；进行适度的小组讨论，加强学生之间的交流与合作等等。从而教育学生如何辨别网络信息的真伪，提高他们的网络素养，避免被不良信息诱导沉迷网络游戏。

4.4. 家长

学生回到家之后，家长就是学生生活的主要监督者。家长要引导青少年正确看待网络游戏，并在一定程度上监管或制约青少年的上网和玩游戏时间，通过逐步减少游戏时间，最终达到让孩子戒除网瘾的目的，以免其过于沉迷网络游戏。同时，家长也要多和孩子沟通，多一点关心和陪伴，和他们和谐相处，让他们减少孤独感。特别是当青少年在学习和生活中遇到挫折和困难时，要及时和他们交流，给予他们帮助，从而使他们做出正确的选择(唐雪，2023)。

同时，家长应注重与学校教育协调配合。家长应密切关注青少年的网络使用情况，加强与学校的沟通交流，引导青少年健康上网、文明上网。同时也要向孩子讲解沉迷于网络游戏的危害性以及网络游戏对社会造成的负面影响等问题。通过教育孩子认识游戏的本质和潜在危害，帮助孩子理解游戏中的低学习成本、角色代入带来的满足感以及即时奖励机制。这样可以帮助孩子更好地应对现实生活中的挑战和压力。家长应以身作则，为孩子树立良好的榜样，避免自身沉迷于网络游戏之中。

4.5. 青少年

马克思主义哲学认为，价值观对人的作用主要体现在指导行为、塑造人格、影响社会关系等方面。青少年作为一个独立的个体，价值观在他们自身发展中发挥着重要作用。青少年要树立正确的世界观，有坚强的意志力，懂得自律，合理安排自己的学习和游戏时间，用正确的价值观来作为个人的行为方式和处事标准，不让自己沉溺于网络游戏(先桂瑶，2021)。同时，青少年也要懂得人的价值是在社会关系中产生的，要多与现实中的人交往，不要沉迷于网络虚拟空间的交往，锻炼和提高自己的社交能力，塑造开朗活泼的性格。此外，青少年要多参加一些现实中的活动，如体育运动、社交活动等，以减少对网络游戏的依赖。通过参与这些活动，青少年可以建立更健康的人际关系，减少孤独感和焦虑。还要提高辨别网络游戏的能力，玩一些健康益智的网络游戏，坚决抵制暴力游戏。总之，青少年要从自身做起，在内因上控制网络游戏的不良影响。

参考文献

- 崔轶, 侯正旸(2013). 网络游戏对青少年价值观的影响及对策. *中国青年政治学院学报*, (3), 17-20.
- 高林海(2005). 网络游戏对青少年心理发展的负面影响. *湖南科技学院学报*, 26(1), 183-185.
- 郭丽, 江光荣(2011). 暴力电子游戏对儿童及青少年的影响研究综述. *中国临床心理学杂志*, (2), 188-190.
- 刘桂芹, 张大均(2010). 暴力网络游戏对青少年心理发展的影响及干预措施. *教育科学研究*, (7), 65-68.
- 瞿志林, 郑旭滢(2016). 网络游戏对青少年心理健康影响的探究. *亚太教育*, (7), 292.
- 沈敏军(2020). 网络游戏对青少年心理健康的危害及对策. *心理月刊*, 15(11), 64.
- 孙浩, 苏竣, 汝鹏(2023). 虚拟世界的代价: 网络游戏对青少年心理健康影响的实证分析. *清华大学教育研究*, 44(6), 103-114.
- 唐雪(2023). *新媒体背景下网络文化对青少年心理成长的影响及对策研究*. 硕士学位论文, 通辽: 内蒙古民族大学.
- 吴雪(2023). 科学把握马克思主义哲学理论特征的三个维度. *怀化学院学报*, 42(6), 84-89.
- 吴月华(2020). 网络游戏对青少年道德的影响机制研究. *上海交通大学学报*, 8(28), 71-84.
- 先桂瑶(2021). *家庭因素对青少年网络游戏成瘾倾向的影响及其干预对策*. 硕士学位论文, 湘潭: 湖南科技大学.
- 尹正积(2019). 网络游戏对青少年心理健康的危害及其对策. *课程教育研究*, (35), 196.